

Controla tu colesterol



LECCIÓN DE SALUD SOBRE EL COLESTEROL |

Descripción general de la lección

Bienvenida

- Información general
- Objetivos del programa

Lección de salud

- ¿Qué es el colesterol?
- ¿De qué manera influye el colesterol en la salud del corazón?
- ¿Qué puedes hacer para controlar tu colesterol?

Llamada a la acción



Los 8 Pasos Esenciales Para Mi Salud

Los 8 pasos esenciales para mi salud de la American Heart Association (Asociación Americana del Corazón) son comportamientos y factores de salud clave para mejorar y mantener una salud cardiovascular ideal.

- Comer sano.
- Realizar actividad física.
- Dejar de fumar (cigarrillos y vaporizadores) y de ser fumador pasivo.
- Tener un patrón de sueño saludable.
- Manejar el peso.
- Controlar el colesterol.
- Controlar el nivel de azúcar en sangre.
- Controlar la presión arterial.



OBJETIVOS DEL PROGRAMA

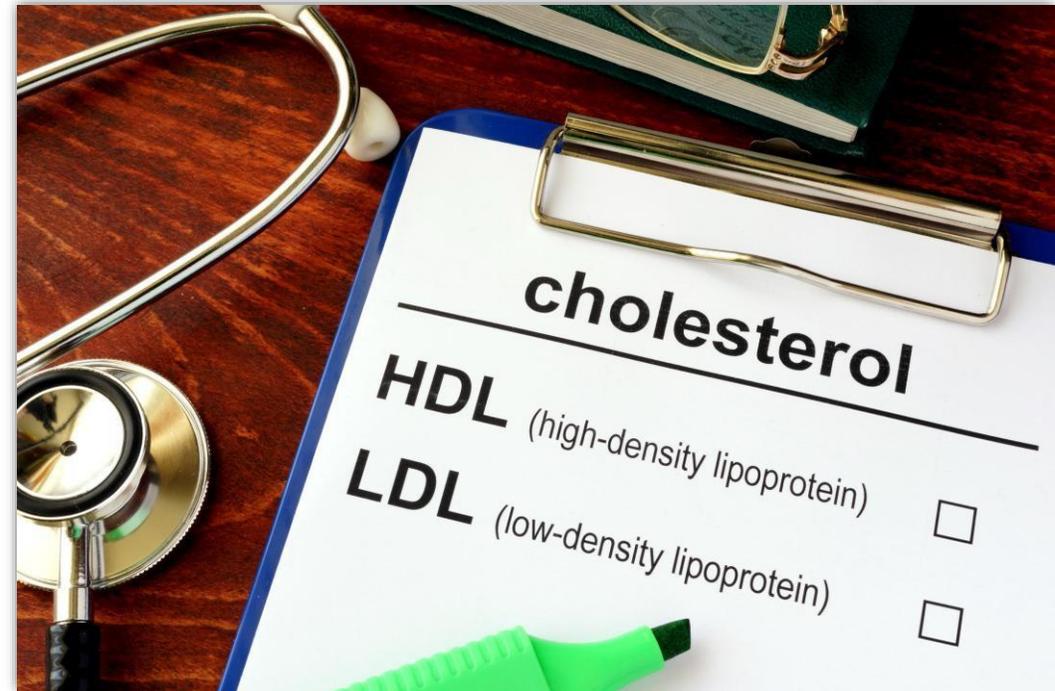
Después de la lección de hoy, podrás compartir la siguiente información con tu familia y con tus amigos:

- El papel del colesterol en el organismo
- La diferencia entre el colesterol “bueno” y el colesterol “malo”
- Cómo puedes hacer pequeños cambios para controlar el colesterol



¿QUÉ ES EL COLESTEROL?: ¿cómo funciona?

- El colesterol es una sustancia parecida a la grasa que proviene de dos fuentes.
 - Del cuerpo: el hígado produce el colesterol que el cuerpo necesita.
 - De los alimentos: el colesterol proviene de los alimentos que consumes, por ejemplo, de los animales.
- El colesterol viaja en el cuerpo a través de las lipoproteínas: colesterol de lipoproteínas de baja densidad (LBD) y colesterol de lipoproteínas de alta densidad (LAD).
- El colesterol es un componente importante en un organismo sano, pero tener demasiado LDL o colesterol “malo” puede causar diversos problemas de salud.



¿QUÉ ES EL COLESTEROL?: el "malo"

- LDL es el colesterol "malo". Es el tipo de colesterol que quieres mantener más bajo, recuerda **b**ajar el colesterol de **L**BD.
- El colesterol de LDL se acumula en las paredes de las arterias, junto con las grasas y otras sustancias y crea una placa.
- La placa reduce el flujo sanguíneo debido al estrechamiento de su trayectoria y puede aumentar el riesgo de ataque cardíaco, de ataque o derrame cerebral y de oclusión arterial periférica.

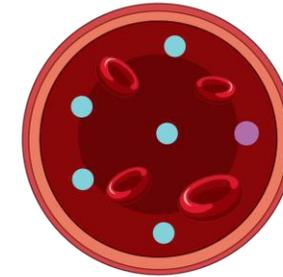


colesterol
"bueno"

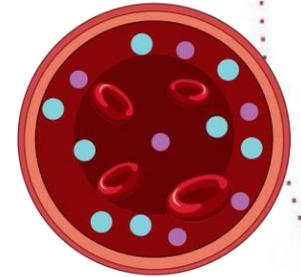


colesterol
"malo"

Arteria normal

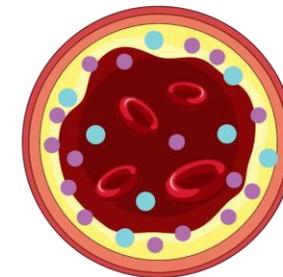


bajo

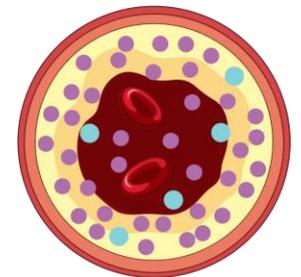


normal

Arteria estrecha



moderado



alto

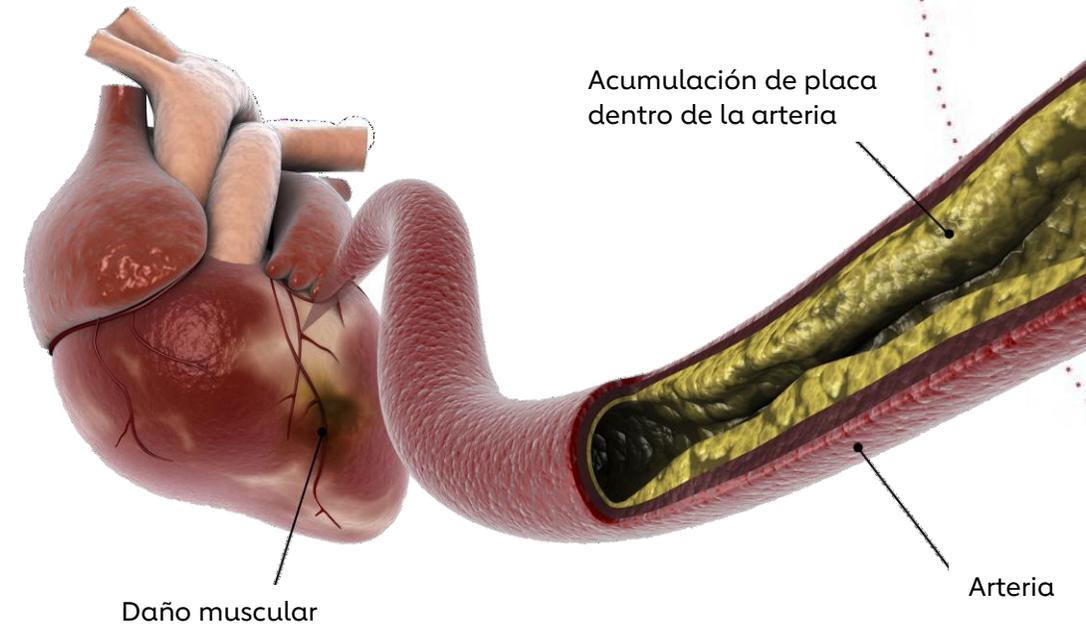
¿QUÉ ES EL COLESTEROL?: el “bueno”

- LAD es el colesterol “bueno”. Es el tipo de colesterol que quieres mantener más alto, recuerda **a**umentar el colesterol de **LAD**.
- El colesterol de LAD elimina al colesterol de LBD y lo hace circular a través de las arterias del hígado, en el cual puede ser expulsado del cuerpo.
- Puede eliminar el colesterol de la placa acumulada en las paredes de las arterias y ayudar a reducir el riesgo de ataque cardíaco y de ataque o derrame cerebral.



¿DE QUÉ MANERA EL COLESTEROL INFLUYE EN LA SALUD DEL CORAZÓN?: **acumulación de placa**

- La acumulación de la placa puede ponerte en riesgo de tener coágulos de sangre, ataques cardíacos y ataques o derrames cerebrales.
- Los triglicéridos, el tipo de grasa más común en el cuerpo, almacenan el exceso de energía que proviene de la dieta y puede contribuir a la formación de placas en las paredes de las arterias.
- Tener niveles altos de triglicéridos, junto con niveles desequilibrados de colesterol de LBD y LAD, puede aumentar el riesgo de tener coágulos de sangre, ataques cardíacos y ataques o derrames cerebrales.



¿DE QUÉ MANERA EL COLESTEROL INFLUYE EN LA SALUD DEL CORAZÓN?: ¿quién está en riesgo?

Durante mucho tiempo se ha creído que solo las personas de cierta edad, peso o sexo se ven afectadas por problemas de colesterol. Sin embargo, esto no suele ser el caso.

- La American Heart Association (Asociación Americana del Corazón) recomienda que todos los adultos de 20 años en adelante, en particular aquellos con antecedentes familiares, revisen su colesterol y otros factores de riesgo, con controles cada cuatro a seis años, si su riesgo es bajo. Después de los 40 años, tu profesional de cuidados de salud puede utilizar una ecuación para calcular tu riesgo a 10 años de presentar un ataque cardíaco o un ataque o derrame cerebral.



¿DE QUÉ MANERA EL COLESTEROL INFLUYE EN LA SALUD DEL CORAZÓN?: ¿quién está en riesgo?

- Para ayudar a minimizar el riesgo del colesterol “malo” alto, es importante mantener una dieta y peso saludables, dejar de fumar y mantenerse físicamente activo.
- Por lo general, los hombres son quienes tienen riesgo de presentar arteriosclerosis de manera anticipada en su vida, pero las enfermedades cardiovasculares son la causa principal de muerte en las mujeres.
- Las afecciones específicas de la mujer influyen en el colesterol alto, como la menopausia prematura y las afecciones relacionadas con el embarazo.



¿DE QUÉ MANERA EL COLESTEROL INFLUYE EN LA SALUD DEL CORAZÓN?: **genética y riesgo cardiovascular**

- Tu genética puede influir en el riesgo de tener colesterol de LBD alto. La hipercolesterolemia familiar (HCF) es una afección genética en la que las personas tienen niveles de colesterol de LBD alto en su sangre.
- La edad también puede afectar el colesterol. Las personas que nacen con HCF tienen naturalmente un colesterol elevado que puede empeorar con el tiempo.
- Aunque tener una dieta saludable y hacer actividad física puede bajar los niveles de colesterol de LBD, las personas con HCF pueden necesitar medicamentos para equilibrarlos.
- Si en tu familia existen antecedentes de enfermedades cardíacas o de colesterol alto a edad temprana, considera hablar con tu profesional de cuidados de salud sobre tu HCF.



¿QUÉ PUEDES HACER PARA CONTROLAR EL COLESTEROL?: evaluación de tus niveles de colesterol

- Un profesional de cuidados de salud puede controlar tus niveles de colesterol con un análisis de sangre.
 - La prueba (lipidograma) evalúa varios tipos de grasas en la sangre y proporciona cuatro resultados: colesterol total, colesterol de LBD (malo), colesterol de LAD (bueno) y triglicéridos.
- Los niveles de colesterol pueden influir en tu riesgo de eventos adversos, respecto a la salud del corazón. Con los resultados a mano, utiliza nuestra herramienta Check. Change. Control. Calculator™ para conocer tu riesgo de sufrir un ataque cardíaco o de un ataque o derrame cerebral.



¿QUÉ PUEDES HACER PARA CONTROLAR EL COLESTEROL?: hablar con tu profesional de cuidados de salud

- Se puede vivir con colesterol de LBD alto con la ayuda de un profesional de cuidados de salud. Comprender tu riesgo de una enfermedad cardíaca es vital para decidir tu plan de tratamiento.
- Aquí te presentamos algunas preguntas que te puede hacer a tu profesional de cuidados de salud en tu próxima visita:
 - ¿Qué significan mis niveles de colesterol?
 - ¿Qué otros factores contribuyen a mi riesgo de sufrir un ataque cardíaco o un ataque o derrame cerebral?
 - ¿Qué cambios en el estilo de vida puedo hacer para disminuir mi riesgo de padecer enfermedades cardíacas y ataques o derrames cerebrales?
 - ¿Debería considerar tomar medicamentos para reducir mi riesgo?



¿QUÉ PUEDES HACER PARA CONTROLAR EL COLESTEROL?: medicamentos recetados

- Es común que se receten medicamentos para ayudar a reducir el colesterol. Los medicamentos que se recetan con más frecuencia son las estatinas.
- Las estatinas ayudan a reducir el colesterol de LBD.
- Los diferentes tipos de estatinas pueden interrumpir la producción de colesterol y reducir la reacción del organismo a los niveles elevados de colesterol dentro de las paredes de los vasos sanguíneos, lo que ayuda a reducir la acumulación de placa.
- Se pueden recetar otras formas de medicamentos o combinaciones de ellos en función de lo que sea mejor para ti. Hablar con tu profesional de cuidados de salud y vigilar los efectos secundarios te ayudará a encontrar el plan de tratamiento que mejor se adapte a tus necesidades.



¿QUÉ PUEDES HACER PARA CONTROLAR EL COLESTEROL?: tu plan de tratamiento para un corazón sano

- Puedes hacer pequeños cambios para reducir tu riesgo de tener un ataque cardíaco o un ataque o derrame cerebral y manejar tus niveles de colesterol. Entre esos cambios se incluyen los siguientes:
 - Comprender los niveles de colesterol
 - Conocer tu riesgo de enfermedad cardíaca y de ataque o derrame cerebral en función de tus antecedentes médicos
 - No utilizar productos con tabaco
 - Seguir una dieta saludable para el corazón
 - Realizar actividad física suficiente
 - Alcanzar y mantener un peso saludable
 - Hablar del nivel de colesterol de LDL ideal con tu profesional de cuidados de salud
- Si deseas tener apoyo, puedes motivar a tu familia y amigos a que se unan a tu estilo de vida saludable para el corazón.



Llamada a la acción

- Comprende cómo el colesterol afecta tu salud
- Conoce qué hacer para controlar el colesterol
- Manténnos informados:       Síguenos en **@AmericanHeart** en las redes sociales y envíanos un mensaje directo para contarnos cómo te está yendo.

